

**СЕРВИСНЫЙ  
ЦЕНТР:**

- тестирование
- замена
- консультирование

**ACCUCHEK®**

Roche

**29-71-43**  
**29-71-42**



Телефон горячей линии  
**+8 (800) 200-88-99**  
Бесплатно для всех  
регионов России

г. Ставрополь, ул. Ленина, 125



товар сертифицирован  
ознакомьтесь с инструкцией

ТЕМА НОМЕРА: **Без шубы и валенок - и зима без конца!**

№ 68, 24 ДЕКАБРЯ 2012г.

ТИРАЖ 40000



**18+**

**СВОИ РЕЦЕПТЫ!**

Ваш медицинский консультант



Польза в квадрате!

**Цикорий**  
натуральный растворимый

**Удобно, вкусно, полезно!**



Товар сертифицирован. На правах рекламы.

www.DrDias.ru

**ergoforce®**

Средства технической  
реабилитации



Сертифицировано®

**Жизнь  
прекрасна...**

**В ПРОДАЖЕ ШИРОЧАЙШИЙ  
АССОРТИМЕНТ ИЗДЕЛИЙ, КОТОРЫЕ:**

- ✓ восстанавливают двигательную активность после травм и операций
- ✓ помогут в быту человеку с ограниченными физическими возможностями
- ✓ изготовлены из лёгких металлических сплавов

адреса аптек ООО "Медчеста плюс"

- Мы  
Вас  
ждём!**
- пр-т К.Маркса, 63, т: 26-67-92
  - ул. Мира, 284/1, т: 23-16-28
  - ул. Тухачевского, 12а, т: 72-17-80
  - ул. Тухачевского, 17а, т: 55-15-96, 55-04-96
  - пр-т Кулакова, 29, т: 38-12-99, 38-65-43
  - ул. Ленина, 125, т: 29-71-43, 29-71-42



**seni 15**  
лет в России

www.happy-club.ru  
www.tzmo-global.com

**ДЕТСКИЕ ПОДУЗНИКИ С ЗЕЛЕНЫМ ЧАЕМ**

Консультации по продукции в г. Ставрополе по телефону: 8-962-449-95-95  
ООО "Белла-Дон", 344065, г. Ростов-на-Дону, ул. 50-летия Ростсельмаша, 1/52, тел. (863) 203-74-74.

**СЧАСТЬЕ  
начинается  
с детства!**



**bella baby**  
**Happy**

**3d... SYSTEM**

Товар сертифицирован. Россия

## Правильно одеваться

Намотанные на себя свитера, куртки, шарфы, и несколько штанов, от простуд и промерзания могут и не спасти, а вот неуклюжим в движении и смешным на вид сделают наверняка. Одеваясь, прежде всего надо позаботиться о теплой обуви и носках, а также о теплом нижнем белье, защите для груди и для ушей. **В современных аптеках вы найдете широкий ассортимент льняных стелек.** Это самый натуральный терморегулятор.

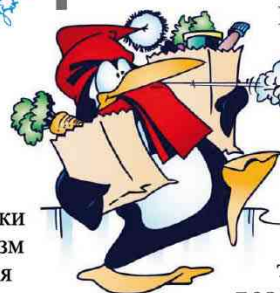


## ВАЖНО:

Льняные волокна очень эффективно впитывают влагу и одновременно быстро отдают ее, высыхая непосредственно в обуви. Высокий воздухообмен позволяет коже стопы "дышать". Зимой стельки изолируют организм человека от влияния холода и сохраняют сухим внутреннее пространство обуви.

## Есть горячую пищу

Про бутерброды и газировку лучше забыть. Зимой стоит питаться горячими блюдами, налегая на супы, каши и вареную картошку. Полезны также мясо и птица.



## Не забывать высыпаться

Сон очень важен для нормального функционирования организма, а зимой, когда тратится больше сил, и существует вероятность депрессий, он необходим вдвойне. Не высыпавшемуся организму не хватает быстро расходуемых сил, сонный человек зябнет, мерзнет, и вероятность простудных заболеваний для него вдвое выше, чем для того, кто регулярно высыпается.

## Если Вы промокли

Чтобы не заболеть после этого, нужно как можно скорее принять горячую ванну, сменить одежду, насухо вытереться и только после этого попить горячего чая – лучше всего, с ромашкой или с мятой. Начинать с чая, или сохнуть прямо в одежде – неправильно. Как раз такое поведение чаще всего и приводит к простудам.



## Поддерживайте влажность и умывайтесь!

Первое особенно актуально для тех, кто проводит большую часть времени в помещениях, оснащенных обогревателями.

Обогревая воздух, они одновременно высушивают его, а в таком воздухе становится сухой и слизистая оболочка носоглотки. Так что, попадающие туда микробы не остаются на влажной ее части, поскольку влажной части уже не существует, и ничто не мешает вирусам проникнуть внутрь организма.

По этой же причине надо почаще умываться, обычной теплой или даже холодной водой. Вирусы могут оказаться на любых предметах, которых человек касается руками, а

потом, дотрагиваясь до лица, переносит болезнь на себя, в буквальном смысле этого слова. Так что, вирусы надо смывать, чем чаще, тем лучше, или хотя бы протирать лицо и руки влажными полотенцами или салфетками.

## НА ЗАМЕТКУ:

Также зимой рекомендуется употреблять как можно больше меда и чеснока. Оба этих продукта являются отличными средствами профилактики простудных заболеваний. Если же начался кашель, то грудь стоит растереть эвкалиптовым или облепиховым маслом. Облепиховым маслом можно натирать за ушами, в случае, если их продуло, и они начали болеть.

## Анекдот

*В Интернете тебя встречают по «аватарке», а провозжат по умению обособлять запятыми депричастные обороты.*

\* \* \*

*“Меня все достали”, - жаловался уважаемый когда-то дефицит.*

АНАТОМИЧЕСКИЕ  
ПОДУШКИ

КОМФОРТ

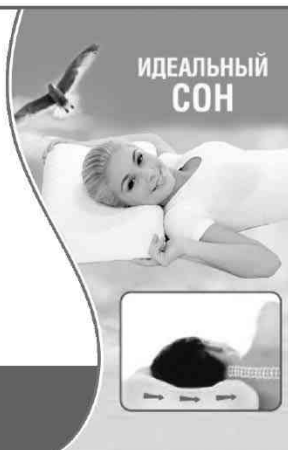
- ☺ комфортное положение головы и шеи во время сна
- ☺ профилактика заболеваний шейного отдела
- ☺ здоровый и крепкий сон

**Приходите, мы Вас ждем!**

адреса аптек ООО "Медчеста-плюс":

№ 1. пр. Карла Маркса, 63. Тел.: 26-67-92;  
№ 2. ул. Мира, 284/1. Тел.: 36-16-28;  
№ 3. ул. Тухачевского, 12а. Тел.: 72-17-80;

№ 4. ул. Тухачевского, 17а. Тел.: 55-15-96, 55-04-96;  
№ 7, пр. Кулакова, 29. Тел. 38-12-99, 38-65-43;  
№ 10, ул. Ленина, 125. Тел. 29-71-43, 29-71-42.





## А как же волосы?



Зимой волосы часто теряют красоту и объем по весьма банальной, но грустной причине – они попросту выпадают. Остановить этот процесс помогут витамины. **Лучшие друзья наших волос – витамины А и С, а особенно – витамины группы В.** Они не только предотвращают потерю волос, но и существенно улучшают их состояние. Включите в свой рацион как можно больше овощей, фруктов, а также зерновой хлеб, сыр,



творог, орехи и не забывайте об использовании мультивитаминных комплексов! Неплохое решение – использование специальных витаминов для волос, которые продаются в аптеках. Кстати, «подкормить» волосы витаминами можно как изнутри, так и снаружи. Различные питательные маски и масла, содержащие вышеназванные "жидкие" витамины, – это незаменимые помощники в поддержании красоты волос.

## В объятиях холода: как сохранить здоровье зимой

В самые холодные зимние дни нужно соблюдать свои правила поведения, чтобы сохранить здоровье и защититься от холода.

1. Чаще всего замерзают конечности, особенно руки. Существует такой миф, что отмороженные участки тела нужно растереть снегом. Ни в коем случае так делать нельзя, потому что при таких растираниях могут образовываться микротромбы, которые от механического воздействия дадут внутреннее подкожное кровоизлияние или, наоборот, закупорку вен. В любом случае для здоровья это чревато большими осложнениями.

В данном случае лучше всего выпить горячий напиток и принять любой сосудорасширяющий препарат. Если решили прогреть конечности в воде, то ни в коем случае делать это нельзя в горячей воде, иначе можно получить ожог, так как чувствительность конечностей, за-

немевших от мороза, значительно снижена. Можно принять ванночки с температурой воды не более 40 градусов.

2. Для защиты рук от обморожения постарайтесь не надевать во время морозов украшения в виде металлических колец и браслетов. Ведь **любые золотые или серебряные украшения еще больше охлаждают кожу**, так как обладают высокой теплопроводностью и на морозе быстро остывают.

Что может вызвать заметное обморожение.

Кожа лица больше всего подвержена влиянию холода. Поэтому перед выходом на улицу в морозные дни нельзя смазывать кожу лица кремами, содержащими большое количество воды в своем составе. Нужно пользоваться специальными аптечными кремами.



# FOSTA®

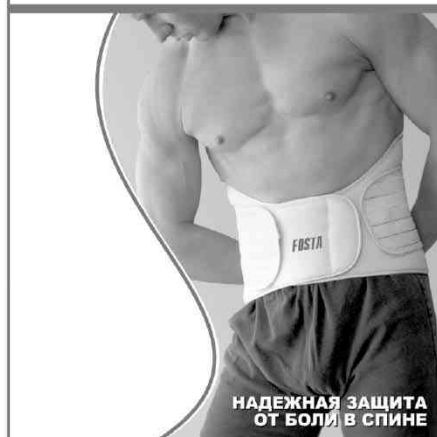
health & sport support

**В ПРОДАЖЕ ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ ИЗДЕЛИЙ**

**ПОЯСА И КОРСЕТЫ «FOSTA» ЭТО:**

- ☺ уменьшение болевого синдрома,
- ☺ надежная фиксация поясницы,
- ☺ восстановление после травм,
- ☺ исправление осанки,
- ☺ снижение нагрузок на позвоночник,
- ☺ вентиляция кожи при ношении.

Сертифицировано ®



**НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА ОТ БОЛИ В СПИНЕ**

**Приходите, мы Вас ждем!**

адреса аптек ООО "Медчеста-плюс":

- № 1. пр. Карла Маркса, 63. Тел.: 26-67-92;
- № 2. ул. Мира, 28/1. Тел.: 36-16-28;
- № 3. ул. Тухачевского, 12а. Тел.: 72-17-80;
- № 4. ул. Тухачевского, 17а. Тел.: 55-15-96, 55-04-96;
- № 7. пр. Кулакова, 29. Тел. 38-12-99, 38-65-43;
- № 10. ул. Ленина, 125. Тел. 29-71-43, 29-71-42.

**Анекдот**

*Один единственный раз меня в парикмахерской подстригли так, как я попросил – на лысо.*

**Магический микроэлемент**

**Zn**

Цинк улучшает вид и цвет кожи, принимает активное участие в переработке жирных кислот, влияя тем самым на процессы регенерации. Дополнительно



этот элемент регулирует гормональный баланс и выработку веществ внутри кожи, которые препятствуют появлению угрей и акне. Благодаря цинку кожа выглядит здоровой, так как именно он тормозит процесс образования свободных радикалов – главных врагов молодости. Этот

микроэлемент помогает сохранять коллагеновые волокна, которые придают коже упругость и защищают ее от появления морщин, растяжек и целлюлита. **Цинк устраняет сухость кожи и способствует скорейшему заживлению всевозможных раздражений, ранок, язв.**

## Где моя большая ложка?

Научить малыша есть самостоятельно, с удовольствием и неизменным аппетитом, не так уж и сложно. Необходимо лишь соблюдать некоторые проверенные временем правила.

### Подготовьтесь

Для того чтобы ребенок научился есть самостоятельно, необходимо, чтобы он любил есть в принципе. Самый действенный способ заинтересовать ребенка едой - позволить ему с самого раннего возраста завтракать, обедать и ужинать вместе с остальными членами семьи.

Ваш личный пример работы ложкой и вилкой - вот главная движущая сила прогресса малыша!



ма, можно пойти двумя путями. Первый - украсить само блюдо. Хит всех времен и народов - манная каша с веселой рожицей из ягод и ломтика персика. Второй путь к сердцу малыша лежит через... детскую посуду. Купите яркую чашечку, удобную ложку, несколько тарелочек с яркими рисунками на дне. Расскажите ребенку о том, какой сюрприз ждет его, когда блюдо будет съедено; возможно, желание поскорей увидеть зайку или котенка на дне тарелки заставит его действовать более активно.

### Не торонитесь события

Какие бы графики правильного развития детей ни попадались вам на глаза, помните, что каждый ребенок развивается по своему собственному индивидуальному графику. Новые навыки могут появляться у разных малышей с разницей в несколько месяцев. На практике одни дети сами требуют ложку уже месяцев в 7, другие до последнего (до двух с половиной и даже трех лет) предпочитают использовать для кормления мамы руки.

### Важно:

Дизайн современной детской посуды разработан совместно с психологами и диетологами. Это формирует у ребенка позитивное отношение к процессу принятия пищи и правильные пищевые привычки. Забавные персонажи на тарелочках подобраны таким образом, чтобы из них можно было составлять целые истории, и интерес ребенка сохранялся надолго.

### Используйте детскую посуду

Если малыш постоянно отвлекается и еда на тарелке не вызывает у него особого энтузиазма -



### Анекдот

Детство - это когда спать днём - обязанность, а не роскошь.

### ИНТЕРЕСНО:

Для обучения ребенка навыкам самостоятельно питья в существуют чашки со специальным клапаном, препятствующим протеканию - в зависимости от предпочтений ребенка можно выбрать чашку с трубочкой и уникальным поворотным механизмом, сохраняющим трубочку в чистоте, или носиком и защелкивающимся клапаном. Мягкий носик будет удобен для самых маленьких, а твердый - для тех, у кого уже прорезались зубки.

Не менее важно, что данная посуда безопасна для малыша (не содержит бисфенола-А, тарелочки имеют прорезиненное дно, а приборы - закругленные края) и удобна в использовании - ее можно мыть в посудомоечной машине и разогревать в микроволновой печи.

**Пусть ваш малыш растет здоровым и всегда ест с аппетитом!**

## bella с заботой о маме



эффективная защита после родов и в период кормления грудью

ma  
mma

bella mamma гигиенические прокладки

bella mamma лактационные вкладыши



- 1) исключительно мягкие и нежные
- 2) эффективная защита в послеродовой период
- 3) воздухопроницаемые, позволяют коже дышать
- 4) анатомическая форма обеспечивает комфорт во время использования

Тел: 8 (495) 321-11-11, 8 (495) 321-11-12, 8 (495) 321-11-13, 8 (495) 321-11-14, 8 (495) 321-11-15, 8 (495) 321-11-16, 8 (495) 321-11-17, 8 (495) 321-11-18, 8 (495) 321-11-19, 8 (495) 321-11-20, 8 (495) 321-11-21, 8 (495) 321-11-22, 8 (495) 321-11-23, 8 (495) 321-11-24, 8 (495) 321-11-25, 8 (495) 321-11-26, 8 (495) 321-11-27, 8 (495) 321-11-28, 8 (495) 321-11-29, 8 (495) 321-11-30, 8 (495) 321-11-31, 8 (495) 321-11-32, 8 (495) 321-11-33, 8 (495) 321-11-34, 8 (495) 321-11-35, 8 (495) 321-11-36, 8 (495) 321-11-37, 8 (495) 321-11-38, 8 (495) 321-11-39, 8 (495) 321-11-40, 8 (495) 321-11-41, 8 (495) 321-11-42, 8 (495) 321-11-43, 8 (495) 321-11-44, 8 (495) 321-11-45, 8 (495) 321-11-46, 8 (495) 321-11-47, 8 (495) 321-11-48, 8 (495) 321-11-49, 8 (495) 321-11-50, 8 (495) 321-11-51, 8 (495) 321-11-52, 8 (495) 321-11-53, 8 (495) 321-11-54, 8 (495) 321-11-55, 8 (495) 321-11-56, 8 (495) 321-11-57, 8 (495) 321-11-58, 8 (495) 321-11-59, 8 (495) 321-11-60, 8 (495) 321-11-61, 8 (495) 321-11-62, 8 (495) 321-11-63, 8 (495) 321-11-64, 8 (495) 321-11-65, 8 (495) 321-11-66, 8 (495) 321-11-67, 8 (495) 321-11-68, 8 (495) 321-11-69, 8 (495) 321-11-70, 8 (495) 321-11-71, 8 (495) 321-11-72, 8 (495) 321-11-73, 8 (495) 321-11-74, 8 (495) 321-11-75, 8 (495) 321-11-76, 8 (495) 321-11-77, 8 (495) 321-11-78, 8 (495) 321-11-79, 8 (495) 321-11-80, 8 (495) 321-11-81, 8 (495) 321-11-82, 8 (495) 321-11-83, 8 (495) 321-11-84, 8 (495) 321-11-85, 8 (495) 321-11-86, 8 (495) 321-11-87, 8 (495) 321-11-88, 8 (495) 321-11-89, 8 (495) 321-11-90, 8 (495) 321-11-91, 8 (495) 321-11-92, 8 (495) 321-11-93, 8 (495) 321-11-94, 8 (495) 321-11-95, 8 (495) 321-11-96, 8 (495) 321-11-97, 8 (495) 321-11-98, 8 (495) 321-11-99, 8 (495) 321-11-00

## Лягушечки

Прошли новогодние праздники, настала пора прощаться с елочкой. Вечером, когда сын и дочь уснули, папа вынес елочку на улицу. По утрам дети проснулись - нет елочки: Где она? Где фонарики? - Елочка в лес обратно ушла!

Днем дети собрались погулять, вышли на улицу, и увидели выставленную елку без украшений: - Ага. Холодно в лесу, скучно? Вернулась?!



## Зимний диабет

Установлено, что дети до 15 лет зимой заболевают инсулинозависимым сахарным диабетом 1-го типа значительно чаще, чем в остальные времена года. Обнаружилась четкая взаимосвязь между временами года и началом заболевания. Как пишет лондонская газета The Times, данные 42 центров показали, что подобная взаимосвязь четко прослеживается. И рост заболеваемости зимой чаще фиксировался в местах, где сезонные колебания климата максимальны - в наиболее удаленных от экватора регионах.



## ВАЖНО:

Когда производящие в поджелудочной железе инсулин ячейки разрушаются, начинается развиваться диабет. Наверняка не известно, почему это происходит, но наиболее вероятная причина повреждения ячеек - неправильная реакция тела, которая может быть вызвана вирусной или какой-либо другой инфекцией. Хотя механизм, «запускающий» диабет именно зимой, пока и не выявлен, вероятно, что изменение в крови у молодых людей уровня инсулина и глюкозы напрямую связано с обострением сезонных вирусных инфекций.

## Впереди новый год и длинные каникулы

С чем в первую очередь ассоциируется новый год? С елкой, Дедом Морозом и подарками?

Если честно, то с тяжестью в желудке, вызванной избытком «продегустированных» блюд на праздничном столе. Так что же делать? Подготовиться! Избежать переедания в Новогоднюю ночь можно, если не изменять своему привычному режиму питания и хорошо поужинать в привычное время. Да, к тому же, употребление природного пектинового энтеросорбента перед застольем поможет сохранить желудочно-кишечный тракт в порядке и даже снимет похмельный синдром утром.

*Подробности читайте на стр 8.*



## Интерактивная система Акку-Чек Комбо

Узнайте больше о скрытом от окружающих, простом и быстром решении для управления диабетом!

Нажимаете кнопку здесь...



...и она работает там.

Roche ACCU-CHEK®

Телефон горячей линии  
+8 (800) 200-88-99  
Бесплатно для всех регионов России



Реклама  
Товар сертифицирован

## Новогодняя аптечка

### ПРАЗДНИК ЖЕЛУДКА

первую ночь нового года средний россиянин съедает 2,5 кг разносортных вкусностей, хотя для достижения элементарной сытости достаточно и пятисот грамм. Желудок вряд ли останется благодарным за такое хаотическое наполнение, поэтому деятельность всего желудочно-кишечного тракта стоит поддержать ферментами.

На атаку газированными напитками, обильной жирной или острой пищей организм может ответить изжогой – непосредственно после приступа чревоудия или на следующее утро. Поэтому в новогоднюю аптечку можно включить антациды.

Та же ситуация грозит многим во время длительных новогодних каникул: гости ушли, а в холодильнике осталось так много вкуснятины, и ее так жалко выкинуть... Дружное многодневное доедание пищи, постоявшей на новогоднем столе, и лишь

затем попавшей в холодильник удваивает шансы получить расстройство желудка.

В составе любой домашней аптечки должны быть противодиарейные средства. Не помешают адсорбенты, а также противорвотные средства. Понадобится и средство, предотвращающее обезвоживание при диарее и рвоте.

*Продолжение на стр. 6.*



Подарите в Новом году своим близким ощущение лета с наборами Экзотической серии «Eva Natura»



Консультации по продукции в г. Ставрополе по телефону: 8-962-449-95-95

ООО «Белла-Дон», 344065, г. Ростов-на-Дону, ул. 50-летия Ростсельмаша, 1/52, тел. (863) 203-74-74.

Информация предоставляется исключительно в справочных целях. Не занимайтесь самолечением. При первых признаках заболевания обратитесь к врачу.

\* Имеются противопоказания к применению и использованию, перед применением необходимо ознакомиться с инструкцией по медицинскому применению и получить консультацию специалиста.



**В ДАЛЕКИЕ КРАЯ!**

**Собираясь в отпуск или в командировку в любую зарубежную страну, возьмите с собой необходимый набор лекарств. Скептики могут возразить, что аптеки есть везде и купить нужное лекарство проблемы не составит.**

**СТОИТ**

Конечно же нельзя забывать о лекарственных препаратах, которые предписаны вам врачом для приема в этот период времени. Если вы постоянно принимаете гипотензивные, противоастматические, противодиабетические, сердечные лекарства, позаботьтесь о том, чтобы их запаса хватило на всю поездку.

Если вы регулярно пользуетесь тонометром или небулайзером, стоит взять с собой привычный прибор.

Женщинам, принимающим гормональные контрацептивы, стоит взять в дорогу лишнюю пластинку таблеток на случай их утери.



**Однако есть несколько «но»:**

- в иностранной аптеке знакомые и известные препараты могут иметь совершенно иное торговое название;
- многие лекарственные средства из тех, что мы без проблем приобретаем в ближайшем аптечном пункте, за рубежом отпускаются строго по рецепту врача;
- стоимость одних и тех же препаратов у нас и у них может отличаться в разы;
- для своевременной диагностики заболеваний возьмите с собой термометр.

**НЕ СТОИТ**

Ненужно класть лекарства в багаж: если, вдруг, он потеряется, вы можете остаться беспомощными в чужой стране. Конечно, багаж потом привезут, но это может занять несколько дней, а пропускать прием ряда препаратов не допускается.

Мир борется с террористами, и с традиционным ртутным градусником в сумке вас могут не пропустить через границу. **Не создадут проблем с таможней современные электронные термометры.**

Все таблетки и прочие лекарственные средства в вашей аптечке для поездки за рубеж должны быть в заводских упаковках, чтобы россыпь разноцветных пилюлек в вашей сумочке не вызвала ненужных вопросов у таможенников. Не выбрасывайте

упаковку и аннотацию!



**Анекдот**

*Архитекторы скрывают свои ошибки с помощью плюща.*

*А повара это делают с помощью майонеза.*

**КОМПРЕССИОННЫЙ ТРИКОТАЖ ERGOFORMA**

Для профилактики  
Для лечения  
Для беременных  
Для путешествий

АТЛЕТИКА®  
ортопедические товары  
Изготовлено по заказу ТД «Атлетика»

Вашим врачам Вам спасибо

www.atletika.ru

Европейское качество по доступным ценам • Градуированная компрессия • Доказанный лечебный эффект

**Новогодняя аптечка**

*Продолжение.  
Начало читайте на стр. 5.*

**НОВОГОДНИЕ ТРАВМЫ**

В новогодней домашней аптечке обязательно должны присутствовать средства для остановки кровотечений, резиновый жгут, йод или зеленка, раствор перекиси водорода, пластыри (бактерицидные и в рулоне), бинты, вата, антисептические мази.

Еще одна распространенная новогодняя травма – ожог. Обычно на столе присутствуют свечи, да и пиротехника может подвести. Поэтому противопожарные средства обязательны.

**ВИРУСЫ ТОЖЕ НЕ СПЯТ**

Любителей погулять в новогоднюю ночь, порезвиться под елочкой, попеть песни в местах массовых гуляний может подстеречь опасность повстречаться с вирусом. Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ) – один из самых частых диагнозов в первые после праздников рабочие дни терапевтов. Заражение можно предотвратить, если заранее позаботиться о профилактике. В этом случае рекомендуется за пару недель до нового года принимать профилактические и препаратные препараты. А в запасе обязательно иметь несколько комплексных противогриппозных препаратов, капли в нос и что-либо от боли в горле и кашля.

Ну вот, ДОМАШНЯЯ АПТЕЧКА готова, осталось пожелать вам самое главное: пусть она не пригодится и эта новогодние праздники станут для вас не только счастливыми и незабываемыми, но и безопасными!



## Скандинавская ходьба – просто и эффективно (или как поддержать себя в форме во время праздников)

Скандинавская ходьба – это новый популярный вид фитнеса. От обычной ходьбы он отличается использованием специальных палок, напоминающих лыжные. Скандинавская ходьба позволяет задействовать 90% мышц тела. В то время как бег или катание на велосипеде нагружает только нижнюю часть тела.

Только постоянство усилий гарантирует успех. Зима в этом плане здорово помогает тем, что предлагает несколько интереснейших занятий. Можно на время забыть бассейн и спортзал и встать на лыжи, на коньки, вспомнить детское удовольствие катания на санках.

Свежий морозец только добавляет пользы занятиям на открытом воздухе. Зимой атмосфера плотнее, в ней больше кислорода. Активная



вентиляция лёгких приводит к усиленному усвоению кислорода мышцами. После такой накачки мышечная масса благодарно откликнется на физические нагрузки и хорошо растёт. При этом надо учитывать, что зимняя еда менее богата витаминами, чем летняя. Нехватку можно пополнить витаминными комплексами.

Так что, при серьёзном отношении, зима нисколько не мешает человеку следить за собой и своим здоровьем. Наоборот, спорт зимой приносит больше пользы, чем летом.

Впервые новый вид тренировок использовали финские лыжники. Оказалось, что спортсмены, которые в летнее время ходили с палками, показывали лучшие результаты на соревнованиях, чем те, которые избегали подобного занятия.

треккинговых (туристических) палок. На них есть крепления для кисти, напоминающие перчатки без пальцев. Это обеспечивает особую технику ходьбы, которая максимально задействует мышцы верхнего плечевого пояса. Если вы ходите по асфальту, на палку надеваются резиновые наконечники, а если по грунту, траве или песку – они снимаются.

### Просто

Этот вид фитнеса подкупает своей простотой и универсальностью. Ходьба – это естественное занятие для человека. Правильной технике скандинавской ходьбы можно обучиться у инструктора за 1-2 занятия. Для похудения ходить надо не менее пяти раз в неделю хотя бы по часу. Просто для оздоровления и поддержания своей формы достаточно 1-2 прогулок в неделю. Этим видом фитнеса можно заниматься круглый год.



### И СТАР И МЛАД

Скандинавская ходьба очень эффективна для жиросжигания. Она улучшает работу сердца и легких. Во время занятий пульс учащается на 10-15 ударов в минуту по сравнению с обычной ходьбой, а килокалорий расходуется на 47 процентов больше. Но при этом нагрузка на суставы значительно меньше.

Это означает, что скандинавская ходьба подходит, в том числе, тем, кто из-за проблем с суставами не может заниматься, а также пожилым людям. Этот вид фитнеса, кроме того, помогает исправить осанку и снимает болезненное напряжение в шее и плечах.

### КАК ВСЕ ПРОИСХОДИТ

В скандинавской ходьбе используются специальные палки. Они отличаются как от лыжных, так и от

**ОРТОСИЛА**

®

В ПРОДАЖЕ ШИРОЧАЙШИЙ АССОРТИМЕНТ ИЗДЕЛИЙ, КОТОРЫЕ:

- ✓ избавляют от стресса и снимают напряжение
- ✓ формируют правильную осанку
- ✓ способствуют улучшению кровообращения

Приходите, мы Вас ждем!

Сертифицировано ®

Массажные и гимнастические изделия



адреса аптек  
ООО "Медчеста-плюс":

- № 1, пр. Карла Маркса, 63.Тел.:26-67-92;
- № 2, ул. Мира, 284/1.Тел.:23-16-28;
- № 3, ул. Тухачевского, 12а.Тел.:72-17-80;
- № 4, ул. Тухачевского, 17а. Тел.:55-15-96, 55-04-96;
- № 7, пр. Кулакова, 29. Тел. 38-12-99, 38-65-45;
- № 10, ул. Ленина, 125. Тел.29-71-43, 29-71-42.

### Легче, чем летом!

Это может показаться странным, но специалисты сходятся в том, что зимой заниматься фитнесом и спортом лучше, чем летом. Особенно на свежем воздухе. На это есть несколько веских причин. Зимний воздух больше насыщен кислородом и это значительно увеличивает эффективность физических нагрузок. Атмосферное давление зимой отличается большим постоянством, чем летом, для многих людей это важно. И спорт зимой не осложняется утомительной жарой, грозящей перегревом и обезвоживанием.



## НЕДЕРЖАНИЕ ОГРАНИЧИВАЕТ ВАС?

Оптимальное решение -  
впитывающие трусы SENI Active

- надеваются как обычное белье
- надежно поглощают влагу
- нейтрализуют запах
- дают свободу движения
- подходят как для мужчин, так и для женщин



КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ПРОДУКЦИИ В Г. СТАВРОПОЛЕ  
ПО ТЕЛЕФОНУ: **8-962-449-95-95** (звонки платные)  
КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ПРОДУКЦИИ В ЮФО  
ПО ТЕЛЕФОНУ: **(863) 203-74-74** (звонки платные)

\* По данным маркетингового агентства DSM Group\* (ЗАО «Группа ДСМ») по итогам 4 квартала 2010 г. среди средств гигиены для страдающих недержанием, продаваемых через аптечные учреждения России

ООО «Белла-Дон» 344065, г. Ростов-на-Дону, ул. 50-летия Ростсельмаша, 1/62  
на правах рекламы соответствующие подтверждено

## Простые рецепты здоровья!

**“ПЕКТО” - на основе высокоочищенного пектина - природного энтеросорбента, приготовленная по оригинальной технологии растительного сырья.**

- При приеме внутрь адсорбирует из содержимого кишечника и крови токсические вещества, улучшает функции почек и печени.
- Обволакивает слизистую, предупреждает и защищает от эрозивных процессов.
- Способствует выведению тяжелых металлов и радионуклидов.

**ПРИРОДНЫЙ ЭНТЕРОСОРБЕНТ ПЕКТО®**  
НА ОСНОВЕ ВЫСОКООЧИЩЕННЫХ СОРТОВ ПЕКТИНА

Свидетельство о гос. регистрации № 77.99.11.3.У.8675.9.09  
перед применением проконсультируйтесь со специалистом!  
Противопоказания - индивидуальная непереносимость.

г. Нальчик 8 (8662) 96-71-99  
горячая линия 8 928-715-14-53  
pekto-n@mail.ru  
г. Ставрополь 8 (8652) 56-11-30

**СПРАШИВАЙТЕ  
В АПТЕКАХ ГОРОДА**

БАД. Не является лекарственным средством.

Сертифицировано ®

ИЗДЕЛИЯ ИЗ СИЛИКОНА  
ДЛЯ СОЗДАНИЯ КОМФОРТНЫХ  
УСЛОВИЙ ПРИ ХОДЬБЕ

# comforma®

## В ПРОДАЖЕ ШИРОЧАЙШИЙ АССОРТИМЕНТ ИЗДЕЛИЙ, КОТОРЫЕ:

- ⊗ устраняют натоптыши, намины, мозоли
- ⊗ эффективно гасят ударную нагрузку
- ⊗ обладают микромассажным воздействием
- ⊗ помогают избавиться от тяжести в ногах

**Приходите, мы Вас ждем!**

**Неудобной обуви  
больше НЕТ!**



### адреса аптек ООО "Медчеста-плюс":

№ 1. пр. Карла Маркса, 63. Тел.: 26-67-92;  
№ 2. ул. Мира, 284/1. Тел.: 36-16-28;  
№ 3. ул. Тухачевского, 12а. Тел.: 72-17-80;

№ 4. ул. Тухачевского, 17а. Тел.: 55-15-96, 55-04-96;  
№ 7. пр. Кулакова, 29. Тел. 38-12-99, 38-65-43;  
№ 10. ул. Ленина, 125. Тел. 29-71-43, 29-71-42.

## Новогодние подарки для любимых!

Товар сертифицирован. Реклама.

**Свои рецепты!**

Редактор: Ерошенко А.В. 18+  
Верстка и дизайн: Чурилов Д.В.

Адрес редакции: 355035,  
г. Ставрополь, пр. Кулакова, 8 «Г».  
Контакты: 94-67-72;  
k\_26@mail.ru  
Учредитель и издатель:  
ООО «Медчеста-плюс»

Свидетельство о регистрации СМИ выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия (Управление по Южному Федеральному округу). ПИ № ФС 10-6587 от 20 апреля 2007 г. Газета отпечатана в типографии «Галеон», г. Ставрополь, ул. Октябрьская, 180. Распространение свободное. Редакция не несет ответственность за содержание рекламы. Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес письма, фото и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу всех исключительных прав на использование в любой форме и любым способом. Материалы, помеченные данным знаком ®, печатаются на правах рекламы.

**Тираж 40000**  
Дата выхода в свет  
12.12.2012 в 13:30  
Подписано в печать  
11.12.2012 в 13:30,  
по графику в 16:00  
**Заказ № 118**